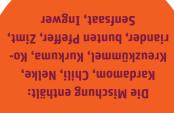




Rezept für ein "Gelbes Möhren-Linsencurry" (Zeit: ca. 30 Min.)

Gewürzkörner aus dem einen Gläschen in einen Mörser geben, fein zerstoßen.

 500 g Möhren schälen,
 Zwiebeln abziehen, beides fein würfeln. Gemörserte Gewürze in 3 El Rapsöl











Die Mischung enthält: Kardamom, Chili, Nelke, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, bunten Pfeffer, Zimt,



Rezept für ein "Gelbes Möhren-Linsencurry" (Zeit: ca. 30 Min.)

Gewürzkörner aus dem einen
Cläschen in einen Märrer geben

Gläschen in einen Mörser geben, fein zerstoßen.

2 500 g Möhren schälen, 3 Zwiebeln abziehen, beides fein würfeln. Gemörserte Gewürze in 3 El Rapsöl



Rezept für ein "Gelbes Möhren-Linsencurry" (Zeit: ca. 30 Min.)

Gewürzkörner aus dem einen Gläschen in einen Mörser geben, fein zerstoßen.

 500 g Möhren schälen,
 Zwiebeln abziehen, beides fein würfeln. Gemörserte Gewürze in 3 El Rapsöl



andünsten, Möhren, Zwiebeln zugeben, anschwitzen, gemahlene Curry-Gewürze zugeben, ebenfalls andünsten, 400 ml Kokosmilch, 150 ml Gemüsefond angießen, 100 g rote Linsen zugeben, mit Salz würzen und abgedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Basmatioder Thaireis sowie Naturjoghurt mit grob gehackter frischer Minze dazureichen.

Guten Appetit!

andünsten, Möhren, Zwiebeln zugeben, anschwitzen, gemahlene Curry-Gewürze zugeben, ebenfalls andünsten, 400 ml Kokosmilch, 150 ml Gemüsefond angießen, 100 g rote Linsen zugeben, mit Salz würzen und abgedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Basmatioder Thaireis sowie Naturjoghurt mit grob gehackter frischer Minze dazureichen.

Guten Appetit!

Bastelanleitung:

- 1. Schneiden Sie je Vorder- und Rückseite aus
- 2. Kleben Sie beide Seiten zusammen
- 3. Falten Sie das Etikett entlang der Linie A
- 4. Schneiden Sie die Lochung aus



- toffelsalat mit Würstchen". toffelsalat mit Würstchen". Honig, Chiliflocken Honig, Chiliflocken Heiligabendklassiker "Kar-Heiligabendklassiker "Karschale, Kardamom, schale, Kardamom, Käse oder verteinert den Käse oder verfeinert den Ingwer, Bio-Orangen-Ingwer, Bio-Orangen-Schmeckt toll zu pikantem Schmeckt toll zu pikantem Senf, kandierten Senf, kandierten drei Monate. drei Monate. senf enthält: senf enthält: hält sich der Senf mind. hält sich der Senf mind. Dieser Weihnachts-Dieser Weihnachts-Im Kühlschrank gelagert Im Kühlschrank gelagert **Bastelanleitung:** 1. Schneiden Sie Ihr Etikett aus. 2. Falten Sie das Etikett entlang der Linie A 3. Kleben Sie nun beide Seiten zusammen 4. Falten Sie das Etikett entlang der Linie B 5. Schneiden Sie die Lochung aus



